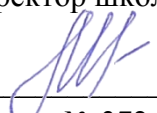


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
Директор школы:


Малафеева Е.В.
Приказ № 372 от 24.08.2016 г.

Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№ 7 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
На заседании ШМО:
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№ 3 от 06.06.2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секция «Волейбол» (девушки)

Возраст детей: 14 - 16 лет

Срок реализации: 2016-2017 уч. г.

Количество часов в неделю – 2

Количество часов за год: 66

Составитель: учитель физической культуры

Фоменко Евгений Анатольевич

Радужный 2016 г.

Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА секции «Волейбол» (девушки) разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ А.В. Долинской; редактор С.М. Зверев М.-«Просвещение», 1986г. Дополнительная образовательная программа секции волейбола относится к физкультурно - спортивной направленности школьной системы дополнительного образования.

Программа спортивной секции предусматривает распределение учебно – тренировочного материала на один учебный год. В секции волейбола могут заниматься дети в возрасте от 10 до 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий и участие в соревнованиях.

Основной принцип работы спортивной секции по волейболу – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки занимающихся в секции является универсальность во владении технико-тактическими приемами игры.

Волейбол - командная спортивная игра. Две команды по 6 человек в каждой, играют мячом на площадке 18х9 м. задача игроков – ударами (не более трёх) перебить мяч руками через сетку на сторону противника так, чтобы мяч коснулся земли. Игра проводится из трёх или пяти партий (что за ранее оговаривается в положении о соревнованиях). Для выигрыша встречи необходимо выиграть в 2 или в 3 партиях. В каждой партии игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков. Одна из команд должна иметь перевес в 2 очка.

Актуальность – систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышении его работоспособности, улучшение работы зрительного аппарата, повышение подвижности нервной системы и развитие волевых качеств.

Педагогическая целенаправленность – обучение по данной программе пробуждает интерес к новой деятельности, занимает свободное время детей.

Цель – Овладеть основами игры в волейбол.

Задачи:

- Познакомить с правилами игры в волейбол
- Обучить технике приёма мяча двумя руками с низу
- Обучить технике передачи мяча двумя руками с верху
- Обучить технике верхней подачи
- Обучить технике одиночного и группового блокирования
- Обучить технике нападающего удара
- Овладеть тактикой нападения и защиты
- Развить быстроту, гибкость, ловкость
- Сформировать коллективные действия

Отличительная особенность данной программы – углублённое изучение профессиональных навыков и умений волейболиста.

Возраст детей: 14 – 16 лет.

Условия набора – все желающие основной медицинской группы.

Срок реализации: 2013 – 2014 учебный год.

Режим: один раз в неделю по два часа. 70 часов в год.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Форма организации детей на занятиях: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Форма проведения занятий: комбинированная, практическая, игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты: к концу года ребёнок будет:

- Знать правила игры в волейбол
- Уметь играть в волейбол
- Получит навыки коллективизма

Форма проверки результата – соревнование. Этапы аттестации учащихся: начальный, промежуточный, итоговый.

Способы фиксации результатов – журнал оценки результатов освоение программы.

Программа ориентирована на:

1. -создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
2. -удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
3. -формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
4. -обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
5. -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
6. -подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Учебно – тематический план

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Основы знаний	4		4	
1,2	Физкультура и спорт в России. Влияние физических упр – ий на организм занимающихся.	2		2	Текущий контроль
3	Т/Б на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1		1	Текущий контроль
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	1		1	Плановый контроль
	Общая физическая подготовка		6	6	
5	Медленный бег, стартовый разгон		1	1	Текущий контроль
6	Медленный бег, бег с ускорением 15 м.		1	1	Текущий контроль
7,8	Медленный бег, гимнастические упражнения, челночный бег 6х3м.		2	2	Текущий контроль
9,10	Медленный бег, челночный бег 4х9м.		2	2	Текущий контроль
	Специальная физическая подготовка		6	6	
11,12	Упражнения для развития прыгучести, упр – ия для развития качеств необходимых для подачи мяча.		2	2	Текущий контроль
13,14	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении блокирования, при выполнении приёма и передачи.		2	2	Текущий контроль
15,16	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов и при приёме мяча.		2	2	Текущий контроль
	Техника нападения		10	10	
17,18	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.		2	2	Текущий контроль
19, 20	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
21,22	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега.		2	2	Текущий контроль

	Учебная игра.				
23,24	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
25,26	Нападающий удар с разбега. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
	Техника защиты		8	8	
27,28	Передача мяча двумя руками с низу в парах. Приём мяча с подачи двумя руками с низу. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
29	Приём мяча в зонах 1,5,6 и передача		1	1	Текущий контроль
30	в зоны 2,3. Учебная игра.		1	1	Текущий контроль
31,32	Одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 4,2. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
33,34	Групповое блокирование нападающего удара в зонах 4,2. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
	Тактика нападения		20	20	
35,36	Индивидуальные действия и групповые. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
37,38	Взаимодействие игроков заднее и передней линии. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
39,40, 41,42	Командные действия. Учебная игра.		4	4	Текущий контроль
43,44	Индивидуальные действия и групповые. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
45,46	Взаимодействие игроков передней и задней линий. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
47,48, 49,50	Командные действия. Учебная игра.		4	4	Текущий контроль
51,52	Система игры при двух нападающих. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
53,54	Тактические комбинации с перемещением игроков зоны 3 в зону 2. Учебная игра.		2	2	Итоговый контроль
	Тактика защиты		16	16	
55,56, 57,58	Индивидуальные действия. Выбор места при приёме мяча и способа приёма мяча.. Учебная игра.		4	4	Текущий контроль
59,60	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль

61,62	Взаимодействие защитников с игроком зоны 4 при разыгрывании мяча от нападающего удара. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
63,64	Взаимодействие игроков в защите при системе углом в перёд. Учебная игра.		2	2	Текущий контроль
65,66	Взаимодействие игроков в защите при системе углом назад. Учебная игра.		2	2	Итоговый контроль

Содержание программы

Основы знаний(4). Физкультура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена врачевный контроль и самоконтроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

Общая физическая подготовка(6). Медленный бег, стартовый разгон, бег с ускорением 15м., гимнастические упражнения, челночный бег 6х3м., челночный бег 4х9м.

Специальная физическая подготовка(6). Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств необходимых для подач мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении блокирования, при выполнении приёма и передачи . Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техника нападения(10). Передача мяча сверху двумя руками, на точность с перемещением в парах. Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар сильней шей рукой с места, с разбега. Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.

Техника защиты(8). Передача мяча с низу двумя руками в парах. Приём мяча с подачи двумя руками снизу. Приём мяча в зонах 1,5,6 и передача в зоны 3,2. Одиночное блокирование в зонах 2,4. Групповое блокирование в зонах 4,2. Учебная игра.

Тактика нападения(20). Индивидуальные и групповые действия в нападении. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Командные действия. Система игры при двух нападающих . Тактические комбинации с перемещением игроков зоны 3 в зону 2. Учебная игра.

Тактика защиты(16). Индивидуальные действия. Выбор места при приёме мяча. Выбор способа приёма мяча. Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Взаимодействие защитников с игроком зоны 4 при разыгрывании мяча от нападающего удара. Взаимодействие игроков в защите при системе углом в перёд. Взаимодействие игроков в защите при системе углом назад. Обучение командным действиям и совершенствованием в них. Учебная игра.

Методическое обеспечение

Форма проведения занятий – комбинированные занятия, практические занятия, игра, соревнования.

Форма организации детей на занятии – индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная, в парах.

Методы организации занятий – словесный, наглядный, практический, репродуктивный.

Вид и форма контроля – вводный, текущий, итоговый, игровой, соревновательный, тестирование.

Материально – техническое обеспечение: спортивный зал 24х12м., волейбольная площадка, волейбольная сетка, мячи волейбольные, гимнастические мячи, скакалки, нестандартное оборудование для нападающего удара.

Список литературы

Зверев С. М. программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ – М. «Просвещение» 1986
 Кофман Л.Б. настольная книга учителя физической культуры – М. «Физкультура и спорт» 1998
 Найминова Э. книга для учителей. Методика преподавания спортивных игр – Р-н-Д «Феникс» 2003
 Оунима С. Уроки волейбола - М. «Физкультура и спорт» 1985

Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	05	18:00 – 18:40	Беседа, практика	1	Физкультура и спорт в России. Влияние физических упр – ий на организм занимающихся	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	Октябрь	05	18:50 – 19:30	Беседа, практика	1	Физкультура и спорт в России. Влияние физических упр – ий на организм занимающихся	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	Октябрь	12	18:00 – 18:40	Беседа, практика	1	Т/Б на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	Октябрь	12	18:50 – 19:30	Беседа, практика	1	Правила соревнований, их организация и проведение.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	Октябрь	19	18:00 – 18:40	Практика	1	Медленный бег, стартовый разгон	Спортивный зал	Текущий контроль
6.		19	18:50 – 19:30	Практика	1	Медленный бег, бег с ускорением 15 м.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	Октябрь	26	18:00 – 18:40	Практика	1	Медленный бег, гимнастические упражнения, челночный бег 6х3м.	Спортивный зал	Текущий контроль

8.	Октябрь	26	18:50 – 19:30	Практика	1	Медленный бег, гимнастические упражнения, челночный бег 6х3м.	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	Ноябрь	02	18:00 – 18:40	Практика	1	Медленный бег, челночный бег 4х9м	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	Ноябрь	02	18:50 – 19:30	Практика	1	Медленный бег, челночный бег 4х9м	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	Ноябрь	09	18:00 – 18:40	Практика	1	Упражнения для развития прыгучести, упр – ия для развития качеств необходимых для подач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	Ноябрь	09	18:50 – 19:30	Практика	1	Упражнения для развития прыгучести, упр – ия для развития качеств необходимых для подач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	Ноябрь	16	18:00 – 18:40	Практика	1	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении блокирования, при выполнении приёма и передачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	Ноябрь	16	18:50 – 19:30	Практика	1	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении блокирования, при выполнении приёма и передачи.	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	Ноябрь	23	18:00 – 18:40	Практика	1	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов и при приёме мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	Ноябрь	23	18:50 – 19:30	Практика	1	Упр – ия для развития качеств необходимых при выполнении нападающих ударов и при приёме мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	Ноябрь	30	18:00 – 18:40	Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	Ноябрь	30	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль

19.	Декабрь	07	18:00 – 18:40	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	Декабрь	07	18:50 – 19:30	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	Декабрь	14	18:00 – 18:40	Практика	1	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	Декабрь	14	18:50 – 19:30	Практика	1	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	Декабрь	21	18:00 – 18:40	Практика	1	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	Декабрь	21	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	Декабрь	28	18:00 – 18:40	Практика	1	Индивидуальные действия и групповые. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	Декабрь	28	18:50 – 19:30	Практика	1	Взаимодействие игроков заднее и передней линии. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	Январь	11	18:00 – 18:40	Практика	1	Командные действия. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	Январь	11	18:50 – 19:30	Беседа, практика	1	Индивидуальные действия и групповые. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	Январь	18	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков передней и задней линий. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	Январь	18	18:50 – 19:30	Практика	1	Командные действия. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

31.	Январь	25	18:00 – 18:40	Практика	1	Система игры при двух нападающих. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	Январь	25	18:50 – 19:30	Практика	1	Тактические комбинации с перемещением игроков зоны 3 в зону 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	Февраль	01	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	Февраль	01	18:50 – 19:30	Практика	1	Индивидуальные действия. Выбор места при приёме мяча и способа приёма мяча.. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	Февраль	08	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	Февраль	08	18:50 – 19:30	Практика	1	Взаимодействие защитников с игроком зоны 4 при разыгрывании мяча от нападающего удара. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	Февраль	15	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков в защите при системе углом в перед. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	Февраль	15	18:50 – 19:30	Практика	1	Взаимодействие игроков в защите при системе углом назад. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	Февраль	22	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	Февраль	22	18:50 – 19:30	Практика	1	Индивидуальные действия. Выбор места при приёме мяча и способа приёма мяча.. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	Март	01	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков при приёме мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	Март	01	18:50 – 19:30	Практика	1	Взаимодействие защитников с игроком зоны 4 при разыгрывании мяча от нападающего удара.	Спортивный зал	Текущий контроль

						Учебная игра.		
43.	Март	15	18:00 – 18:40	Практика	1	Взаимодействие игроков в защите при системе углом в перёд. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	Март	15	18:50 – 19:30	Практика	1	Взаимодействие игроков в защите при системе углом назад. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	Март	22	18:00 – 18:40	Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	Март	22	18:50 – 19:30	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	Март	29	18:00 – 18:40	Практика	1	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	Март	29	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	Апрель	05	18:00 – 18:40	Практика	1	Нападающий удар с разбега. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	Апрель	05	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	Апрель	12	18:00 – 18:40	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	Апрель	12	18:50 – 19:30	Практика	1	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	Апрель	19	18:00 – 18:40	Практика	1	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	Апрель	19	18:50 – 19:30	Практика	1	Нападающий удар с разбега. Верхняя прямая	Спортивный зал	Текущий контроль

						подача. Учебная игра.	зал	контроль
55.	Апрель	26	18:00 – 18:40	Практика	1	Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность с перемещением в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	Апрель	26	18:50 – 19:30	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	Май	03	18:00 – 18:40	Практика	1	Нападающий удар сильнейшей рукой с места, с разбега. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	Май	03	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча с перемещением в тройках, отбивание мяча в прыжке кулаком. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	Май	10	18:00 – 18:40	Практика	1	Нападающий удар с разбега. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	Май	10	18:50 – 19:30	Практика	1	Передача мяча двумя руками с низу в парах. Приём мяча с подачи двумя руками с низу. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	Май	17	18:00 – 18:40	Практика	1	Приём мяча в зонах 1,5,6 и передача	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	Май	17	18:50 – 19:30	Практика	1	в зоны 2,3. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	Май	24	18:00 – 18:40	Практика	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 4,2. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	Май	24	18:50 – 19:30	Практика	1	Групповое блокирование нападающего удара в зонах 4,2. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	Май	31	18:00 – 18:40	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

66.	Май	31	18:50 – 19:30	Практика	1	Встречная передача, передача в тройках. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
-----	-----	----	---------------	----------	---	--	----------------	------------------